

# FOR YOUR BENEFIT

en Español

Otoño 2011



*For Your Benefit* es un boletín informativo diseñado para mantener informado a todos los miembros acerca de cómo utilizar sus beneficios de manera más efectiva.

Los miembros pueden comunicarse también con los Empleados de Beneficios de la Unión o llamar a la oficina del Fondo de Fideicomiso directamente:

**(800) 552-2400**

Los horarios de atención para el Departamento de Salud y Bienestar son de 7:30 de la mañana a 5:30 de la tarde, de Lunes a Viernes.

**[www.ufcwtrust.com](http://www.ufcwtrust.com)**



ARTÍCULOS

## Sala de Emergencias versus Sala de Urgencias: Conozca la diferencia

La expansión de la Sala de Urgencias de Blue Shield aseguran un fácil acceso para todos los participantes

**Página 6**

### También en este ejemplar

- Noticia: Inscripción abierta demorada
- Previendo la temporada de la gripe
- El sitio en Internet del Fondo de Fideicomiso ofrece información
- El cuidado correcto de los pies para lograr una buena salud
- Dormir menos puede provocar el aumento de peso

‘El no cumplir con reportar sus cambios de información, con anticipación, a la oficina del Fondo de Fideicomiso, puede prevenir pagos de reclamos.’



## Mantenga su información al día

**P**ara lograr que el Fondo de Fideicomiso pueda atender todas sus necesidades, su información personal correcta y actualizada, debe estar en los expedientes.

Asegúrese de que la información importante, como su dirección y número de Seguro Social, los números de Seguro Social de sus dependientes y números de teléfono, estén actualizados.

Usted también debe darle aviso a la oficina del Fondo de Fideicomiso cuando exista un cambio de estatus en su familia, que incluya a sus dependientes cubiertos. Si hay una nueva adición o adiciones en su familia y usted desea

una cobertura para él o los dependientes, asegúrese de actualizar su información. Póngase en contacto con la oficina del Fondo de Fideicomiso para obtener la documentación requerida o visite en el sitio de Internet del Fondo de Fideicomiso [www.ufcwtrust.com](http://www.ufcwtrust.com), la pestaña que indica Recursos/Formas para encontrar la Hoja del Documento de Especificaciones, la cual incluye una lista de todos los documentos requeridos para agregar, cambiar o quitar dependientes.

Si hay una nueva adición en su familia y usted desea agregarla en su cobertura, asegúrese de contar con una copia del certificado de nacimiento o los papeles de adopción antes de ponerse en contacto con la oficina del Fondo de Fideicomiso. Si usted se divorcia, y su cónyuge estaba cubierto/a por el plan, repórtelo a la oficina para asegurarse de que no haya confusión con los pagos de beneficios. También debe asegurarse de contar con un beneficiario designado para los beneficios por fallecimiento.

Inclusive si usted ha notificado a su Unión y su empleador acerca de los cambios, usted aún debe

informar a la oficina del Fondo de Fideicomiso.

Esto no se realiza automáticamente.

El no cumplir con un reporte a la oficina del Fondo de Fideicomiso acerca de algún cambio en su información o el estatus de alguno de sus dependientes puede prevenir un pago de un reclamo o resultar en un sobrepago de un reclamo y será su responsabilidad realizar un repago.

Para mayor información acerca de sus beneficios, por favor, llame al **(800) 552-2400** o visite [www.ufcwtrust.com](http://www.ufcwtrust.com). En el sitio de Internet, usted puede revisar la información personal guardada con la oficina del Fondo de Fideicomiso, bajo la sección de Beneficios de la Salud, en la parte superior de la página principal.

La oficina del Fondo de Fideicomiso no acepta cambios de información por Internet o por teléfono. Una forma firmada de cambio de información (disponible para bajar por Internet en el sitio, seleccionando “Formas”, bajo la pestaña de Recursos) debe ser entregada en la oficina del Fondo de Fideicomiso para que dichos cambios sean implementados.



*For Your Benefit* es la publicación oficial de la UFCW y los Empleadores del Fondo de Beneficios. Este boletín describe beneficios particulares y no incluye todas las provisiones reguladoras, limitaciones y exclusiones, la cuales pueden variar de plan en plan. Por favor, revise la Descripción del Sumario del Plan y la Forma de Evidencia de Cobertura y Divulgación para la información reguladora.

1277 Treat Blvd., 10th Floor  
Walnut Creek, CA 94597

2200 Professional Dr., Suite 200  
Roseville, CA 95661

**(800) 552-2400**

[www.ufcwtrust.com](http://www.ufcwtrust.com)

## AVISO

La apertura de la inscripción para el 2012 ha sido demorada para los participantes del UEBT. No se llevó a cabo en Octubre del 2011. Manténgase en contacto para recibir mayor información acerca de cuando será abierta la Inscripción para el 2012. Visite el sitio en Internet o su correo para recibir las últimas novedades. Si usted no completó su Inscripción o su Verificación Anual para el 2011, usted debe completarla. Visite en internet el sitio [www.ufcwtrust.com](http://www.ufcwtrust.com) y siga el enlace o llame al (866) 827-2116.

# Previniendo la temporada de la gripe

**E**n esta temporada de la gripe, el Fondo continúa un programa especial en el cual Raley's, Safeway y las farmacias Save Mart serán consideradas proveedoras PPO bajo las provisiones de cuidado preventivo del plan médico PPO, para que muchos participantes PPO puedan recibir sus vacunas contra la gripe en la misma farmacia que utilizan para sus prescripciones médicas.

Muestre su tarjeta de farmacia en estas farmacias y usted podrá recibir una vacuna contra la gripe gratis. Para los participantes Premier y Plan Ultra, este beneficio también aplica a sus cónyuges o pareja y sus hijos cubiertos.

Si usted está en un plan Estándar, las inmunizaciones son usualmente sometidas al plan regular de provisiones.

Recuerde, usted debe utilizar las clínicas de vacunación de las farmacias de Raley's, Safeway o Save Mart para poder recibir gratis la vacuna contra la gripe.

**Usted no necesita ser empleado de una de estas tiendas o recibir la vacunación en la tienda donde trabaja para poder tomar ventaja de este beneficio.** Usted debe, de cualquier forma, ser un empleado activo cubierto bajo el acuerdo de negociación colectiva (CBA). Estas provisiones especiales aplican solamente a los afiliados PPO en el Plan Premier, Plan Ultra y Plan Estándar, bajo el CBA 2007. Esto no aplica para los afiliados HMO, jubilados o participante activos bajo un CBA anterior.

Llame con anticipación a la farmacia que usted planea visitar para preguntar acerca de sus políticas con referencia a la edad mínima para recibir una vacunación contra la gripe, además de averiguar si ofrecen alguna alternativa a la inyección.

Si usted tiene alguna pregunta acerca de su elegibilidad para este nuevo programa, por favor, llame a la oficina del Fondo de Fideicomiso al (800) 552-2400.

## Entérese de los hechos

De acuerdo a los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, un promedio de 200,000 personas son hospitalizadas cada año, resultado de

complicaciones por la gripe, y 36,000 personas mueren por culpa de la enfermedad.

Por favor, tome las precauciones necesarias contra la enfermedad para proteger a su familia, a sus compañeros de trabajo y a usted mismo.

Es importante recibir una vacunación en cuanto la vacuna contra la gripe influenza de la temporada esté disponible.

Los tipos más comunes de gripe tienden a cambiar, por esta razón, es necesario recibir una nueva vacuna cada año.

Este año, la vacuna contra la gripe, incluye protección contra el virus H1N1 (gripe porcina). También, si usted cree que está en riesgo de contraer neumonía, (niños de 2 años o menores, adultos de 65 años o mayores, y cualquiera con un sistema inmunológico debilitado), pregúntele a su proveedor acerca de la vacuna contra la neumonía.

## Síntomas y precauciones

Los síntomas comunes de la gripe incluyen fiebre, toz, dolor de garganta y dolores de cabeza. Si usted sufre más de uno de estos síntomas por más de 24 horas,

'Tome las precauciones necesarias contra la enfermedad para proteger a su familia, a sus compañeros de trabajo y a usted mismo.'

llame a su médico.

Tome estas precauciones para limitar el contagio de los gérmenes que causan enfermedades:

- Cubra la toz y los estornudos. Si un pañuelo de papel no está disponible y sus manos no pueden ser lavadas inmediatamente, toza o estornude en el pliegue de su brazo, a la altura del codo.
- Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón o con soluciones de alcohol para las manos. Lávese las manos luego de saludar con la mano o cuando tenga otros contactos con personas, especialmente antes de comer o preparar comida, y antes de tocarse los ojos, la nariz y la boca.





# El sitio en Internet del Fondo de Fideicomiso [www.ufcwtrust.com](http://www.ufcwtrust.com) es un valioso recurso

**S**i usted tiene preguntas acerca de sus beneficios, la oficina del Fondo de Fideicomiso le puede proveer las respuestas por teléfono y en persona. Además, nuestro sitio en Internet [www.ufcwtrust.com](http://www.ufcwtrust.com), está en constante crecimiento, y es disponible las 24 horas del día.

El sitio en Internet de la oficina del Fondo de Fideicomiso, es un recurso de información, para los participantes, para los empleadores y para los proveedores de salud, ubicado en un solo lugar. Usted puede encontrar allí información y encontrar una red de proveedores haciendo clic en la pestaña que indica Recursos de Proveedores.

También, usted puede ordenar una tarjeta de identificación Blue Shield, para reemplazar una tarjeta de identificación perdida o robada.

Preguntas básicas pueden ser respondidas con sólo hacer un clic en el sitio de Internet, en la pestaña que indica Preguntas Frecuentes (FAQ). Más de 40 formas de reclamos y pensiones pueden ser encontradas en el en la sección de Recursos del sitio en Internet, incluyendo copias en PDF de números anteriores de *For Your Benefit*, y la versión en Español del aviso de prensa.

Usted necesitará el programa de Adobe Reader para tener acceso a estos materiales. Si su computadora no tiene el programa, el enlace de descarga para bajarlo gratis está ubicada en la parte derecha de la página de Formas.

El sitio en Internet crece constantemente en recursos para ofrecérselos a los participantes. Visite éste sitio en Internet regularmente para mantenerse al día con lo que ocurre en su plan y como eso lo afecta a usted y su familia.

## Noticias y actualizaciones

En la página principal, usted siempre encontrará las últimas noticias y anuncios acerca de sus beneficios. Busque las actualizaciones acerca de la inscripción abierta.

## Revisión general de la oficina del Fondo de Fideicomiso y los Beneficios al Miembro

Estas secciones, accesibles desde la página principal, ofrecen un resumen de sus beneficios y de la oficina del Fondo de Fideicomiso. Aprenda acerca de quien maneja la oficina del Fondo de Fideicomiso y cómo funciona, además de encontrar la información de contacto para el Departamento de Salud y Bienestar y Departamentos de Pensión.

## Recursos

Se le recomienda a los participantes que visiten la sección de Recursos. Allí usted puede averiguar más acerca de las Uniones y de los empleadores que participan en la oficina del Fondo de Fideicomiso, acerca de los fideicomisarios que gobiernan la oficina del Fondo de Fideicomiso y encontrar la información de contacto para cada uno de los proveedores de salud, además de poder encontrar también una red de proveedores. Una vez que el miembro se registra en el sitio en Internet, él o ella pueden acceder a información demográfica, información de dependientes y de las actuales elecciones de beneficios.

## Formas

Haciendo clic en la sección de “Formas”, bajo la sección de Recursos, los participantes cuentan con un acceso instantáneo a una docena de formas que se pueden imprimir en el hogar. Formas de reclamos, formas de incapacidad, formas de cambio de información y mucho más, con sólo hacer un clic.

## Ayuda al miembro

Aquí usted puede enviar preguntas acerca de sus beneficios y recibir una respuesta dentro de dos días laborales, o recibir asistencia en línea para ayudarlo a registrarse con su nombre de usuario y/o clave.

## Comuníquese con nosotros

Vea aquí para saber las horas y los números de teléfono para la oficinas de Walnut Creek y del Fondo de Fideicomiso de Roseville. También están las direcciones de ambos lugares, así como también instrucciones de cómo visitar las oficinas a través de transportes públicos.



## El cuidado debido de los pies: Un paso en la dirección correcta

**L**os años de uso de calzados pueden ser algo duro para los pies, especialmente si usted tiene un trabajo que lo mantiene parado todo el día.

Muchos factores pueden afectar los pies de forma adversa, incluyendo la mala circulación, uñas de los dedos mal cortadas y utilizar zapatos que no calzan correctamente.

Los problemas en los pies son muchas veces la primera señal de condiciones médicas más serias como artritis, diabetes y desórdenes circulatorios o en los nervios.

Los participantes en California tienen acceso al Plan de Podología de California (PPOC), mientras que los residentes fuera del estado reciben beneficios a través de Blue Shield/BlueCard. Los proveedores de la red pueden ser encontrados en [www.ufcwtrust.com](http://www.ufcwtrust.com), haciendo clic en “Contactos de Proveedores” bajo Recursos.

### Compre los calzados adecuados

Calzar zapatos cómodos, que calcen bien, pueden prevenir muchos problemas en los pies. Proteja sus pies calzando zapatos cada vez que vaya a lugares al aire libre.

La mayoría de las personas tienen un pie que es más grande que el otro. Pruebe los calzados en su pie más grande.

Párese cuando se pruebe un calzado para asegurarse de que existe espacio entre su dedo y la parte final del zapato. Asegúrese de que su pie calce de forma cómoda dentro de la parte más ancha del calzado.

No compre zapatos que se sientan muy apretados o espere de que se estiren.

### Hable con su podólogo

El buen cuidado de los pies es especialmente importante para las personas con diabetes o arteriopatía periférica. Ambas enfermedades pueden causar una mala circulación de la sangre hacia los pies. Los raspones y las contusiones podrían infectarse. Asegúrese de revisar sus pies en sus visitas médicas.

El cuidado apropiado de los pies y los exámenes regulares de los pies son una parte importante para el cuidado de su salud. Es recomendado que su médico le revise sus pies seguido. Si usted tiene problemas en los pies, asegúrese de consultar con su podólogo.

Para mayor información, visite en Internet la Asociación Médica Americana de Podología en [www.apma.org](http://www.apma.org).



# Sepa cuando utilizar la Sala de Urgencias

La expansión de Blue Shield le facilita a los participantes encontrar una cerca del hogar o el trabajo

**S**aber la diferencia entre la Sala de Emergencias y la Sala de Urgencias es importante para su salud y para sus beneficios médicos.

La Sala de Emergencias existe para ayudar a personas cuando sufren un evento grave, traumático, que pone a riesgo sus vidas, como un ataque al corazón, un derrame o un accidente. No es apropiado visitar la Sala de Emergencias por razones menos serias.

Desafortunadamente, muchas personas no utilizan la Sala de Emergencias apropiadamente. Sólo una pequeña proporción de las visitas a la Sala de Emergencias son verdaderas emergencias.

El uso incorrecto de la Sala de Emergencias es costoso para los pacientes y para el Fondo de Fideicomiso. Una visita a una Sala de Emergencias cuesta entre dos y cinco veces más que una visita a un Centro de Cuidados Urgentes o el consultorio médico.

Las visitas innecesarias a la Sala de Emergencias reduce los recursos del Fondo de Fideicomiso y requiere que usted realice copagos más altos. Además, usted puede llegar a tener que esperar durante varias horas para poder ser atendido en la Sala de Emergencias, especialmente si su condición es determinada como una que no pone en riesgo su vida, mientras que otras personas, con condiciones más serias, son tratadas.

Afortunadamente, un cuidado apropiado y poco costoso para las situaciones que no son emergencias, se encuentran disponibles en la Sala de Urgencias.

## Cuando utilizar la Sala de Emergencias

La Sala de Emergencias cuentan con el personal y el equipo necesarios para atender situaciones que ponen en riesgo la vida de las personas y la salud a largo plazo. Algunos ejemplos de las condiciones que deben ser tratadas en la Sala de Emergencias incluyen:

- Heridas en la espina dorsal
- Lesiones graves a la cabeza
- Heridas grandes o sangrados que no se detienen
- Quemaduras graves
- Dolor abdominal severo

- Mareos y debilidades repentinas
- Pérdida repentina de la coordinación o balance
- Repentina visión borrosa o pérdida de la vista
- Pérdida del conocimiento
- Repentino dolor o dolor severo en el pecho
- En cualquier momento en el que usted sospeche de un ataque al corazón o un derrame
- Dificultades para respirar o falta de aliento

## Cuando utilizar la Sala de Urgencias

Las situaciones para la Sala de Urgencias son menos severas. Ellas incluyen la clase de problemas que su médico de cabecera puede tratar en su oficina. Si usted tiene dolor de garganta o tos, un resfriado fuerte, dolor de espalda y otras dolencias básicas, no vaya a la Sala de Emergencias.

Un simple llamado telefónico al consultorio de su médico resolverá sus preguntas para poder decidir entre una Sala de Urgencias y la Sala de Emergencias. Si su médico no lo puede atender inmediatamente, usted podría ser referido a la Sala de Urgencias más cercana. Es así de simple.

Una visita al consultorio de su médico es aún su primera opción para el tratamiento de la mayoría de las enfermedades, pero si necesita ayuda inmediata, de un cuidado que no es urgente, fuera de los horarios de atención de su médico, las Salas de Urgencias PPO están disponibles para usted.

Cuando elija una Sala de Urgencias cercana a usted, por favor, tenga en cuenta que estas Salas de Urgencias Independientes son generalmente menos costosas que aquellas ligadas a un hospital.

## La expansión de Blue Shield

Blue Shield ha agregado 25 por ciento más de Salas de Urgencias alrededor de todo California, haciendo más fácil que nunca, para los participantes, encontrar uno en su área.

Los miembros HMO están cubiertos para servicios de Sala de Urgencias sólo cuando visitan la Sala de Urgencias contratados por el personal del consultorio de sus médicos. Es decir, que los miembros

HMO deberán discutir con sus médicos acerca de que centro visitar.

Para la mayoría de los participantes, la red PPO es Blue Shield de California. Para jubilados que viven fuera de California, la red PPO es la red BlueCard de Blue Shield de California.

Los miembros PPO pueden visitar cualquier Centro de Cuidados Urgentes, pero pueden ahorrar más dinero cuando visitan centros contratados por Blue Shield. Encuentre en Internet los Centros de Cuidados Urgentes subcontratados por Blue Shield más cercanos, visitando [www.blueshieldca.com/fap](http://www.blueshieldca.com/fap).



**Nota:** La UFCW y Employers Trust, LLC están orgullosos de anunciar la unión entre los departamentos de Reclamos y de Servicios al Miembro, creando un nuevo Departamento de Salud y Bienestar. La unificación de estos departamentos ofrecerá muchas oportunidades, incluyendo la posibilidad de combinar funciones comunes para mejorar el entrenamiento, promover iniciativas de seguridad de calidad y mejorar el servicio a nuestros miembros. Mientras se crea el nuevo departamento, nosotros buscaremos diferentes maneras de crear un valor agregado para alcanzar nuestra misión de proveer la más alta calidad en el nivel de servicio a nuestros miembros. Por favor, tenga en consideración, que en este momento, la información de contacto se mantiene igual para llamar a la oficina del Fondo de Fideicomiso en caso de que necesite asistencia. Llame al (800) 552-2400.

## Preguntas Frecuentes

### ¿Qué es un UCC?

Un Centro de Cuidados Urgentes (Urgent Care Center o UCC) ofrece servicios médicos que son similares a los que se pueden obtenerse en el consultorio de un médico, pero usualmente ofrecen una extensión en sus horarios y visitas sin cita.

Ellos son empleados con licencias médicas y están usualmente preparados para manejar rayos X, hacer suturas, tratar esguinces e infecciones. Muchos UCC están abiertos más allá de los horarios tradicionales de negocio durante los días de semana y algunas horas los fines de semana. Aunque no están disponibles las 24 horas.

Los UCC son mejor utilizados por niños de más de 2 años y por adultos.

### ¿Cuáles son los beneficios de utilizar un UCC?

Uno de los beneficios de un UCC es que están ubicados en muchos lugares convenientes. Especialmente con la reciente expansión de Blue Shield, es muy seguro de que haya uno de ellos cerca de su hogar o trabajo.

Un UCC usualmente ofrece esperas más cortas que las Salas de Emergencias. En el 2010, el promedio de espera en una Sala de Emergencias fue más de cuatro horas, mientras que las visitas a un UCC fueron típicamente tratadas en menos de una hora. Los participantes también pueden hacer una cita en muchos Centros de Cuidados Urgentes.

Los Participantes que utilizan UCC ahorrarán dinero en comparación con una visita a una Sala de Emergencias. Los gastos de bolsillo son substancialmente menores y la responsabilidad de los participantes es similar a la de las visitas a un consultorio médico.

### ¿Qué condiciones se pueden tratar en un UCC?

Un UCC es apropiado para condiciones como:

- resfríos, fiebres y dolores de garganta
- síntomas de gripe y dolores corporales
- síntomas e infecciones en los oídos, nariz y garganta
- esguinces y torceduras
- migrañas y dolores de cabeza
- cortes y heridas menores
- infecciones urinarias
- dolores de espalda
- otras infecciones y condiciones menores



## Dormir menos puede provocar el aumento de peso

**L**os estudios acerca del sueño y la obesidad muestran que las personas que duermen menos, tienen mayor probabilidad de ser obesos a diferencia de las personas que duermen bien.

El Americano promedio ahora duerme una o dos horas menos por la noche que lo que él o ella dormían hace 50 años atrás. Y el estudio muestra que los que “duermen poco”, aquellos que duermen seis horas o menos, tienen más posibilidades de ser obesos que las personas que duermen por más tiempo.

Un estudio que supervisó a más de 68,000 mujeres encontró que aquellas que dormían menos de cinco horas por las noches eran un tercio más propensas a ganar

30 libras más, en el transcurso de los próximos 16 años, en comparación con aquellas que dormían por lo menos siete horas por las noches.

El estudio también encontró que después de dos días de “dormir poco”, los participantes tenían mas apetito que cuando tuvieron la oportunidad de descansar más.

La mayoría de aquellos que “duermen poco”, recibieron sus calorías de carbohidratos altos en bocadillos como galletas saladas, papitas, palomitas, bocadillos, panquecitos, galletas y dulces.

### Aumento de riesgos

Los científicos tiene la teoría que la restricción de sueño está asociada con el aumento de la actividad del sistema nervioso simpático, la respuesta “Vuela o Pelea”, y que esta respuesta de estrés podría explicar porque dormir afecta el aumento de peso.

Además del aumento de peso, los científicos creen que las personas que no duermen lo suficiente están en riesgo de desarrollar diabetes, presión sanguínea alta y problemas cardíacos.

Trate siempre de dormir una cantidad adecuada de tiempo, por lo menos de siete a ocho horas al día.

Si usted tiene un problema para dormir o mantenerse dormido, consulte con su proveedor de salud.

‘Los estudios demuestran que los que “duermen poco” tiene más posibilidades de ser obesos, en comparación con las personas que duermen más.’

## Recordatorios

### MedExpert

MedExpert es como contar con un médico personal al cual usted puede llamar en cualquier momento que usted tenga una pregunta acerca de la salud de su familia o su plan de salud.

No importa que plan de salud utilice o cual sea la situación actual de su salud. MedExpert tomará el tiempo de responder sus preguntas médicas y lo ayudará a navegar su plan de salud.

Participantes del Fondo de Fideicomiso que hablen otros idiomas además del Inglés, pueden también utilizar los servicios de MedExpert.

MedExpert está a su alcance llamando al (800) 999-1999.

MedExpert no es un sustituto para un tratamiento, pero es un valioso recurso para utilizar en conjunto con un médico que esté administrando un tratamiento.

### Beneficios para la visión

Muchas enfermedades sistémicas y crónicas que afectan a la personas de todas las edades pueden ser detectadas por un médico de ojos en un examen de ojos completo.

Algunos de los desórdenes más comunes encontrados durante un examen de ojos son la diabetes, glaucoma, cataratas, degeneración macular y retinopatía diabética. Estos están directamente relacionados a serias condiciones de salud, como la hipertensión y el colesterol alto.

Los participantes elegibles pueden llamar al Plan de Servicio de Visión (VSP) al (800) 877-7195 o visitar el sitio en Internet en [www.vsp.com](http://www.vsp.com), para encontrar un proveedor de la red de VSP.